

Bewusst gesund

PR – Den Körper bewegen und spüren – das ist der Schlüssel zum Wohlbefinden. Das belebt das Herz und lässt das Glück in einem strahlen. Aber nur, wenn es auch Spaß macht, dann ist es auch gut. Jens Worg (unser Foto) aus Rott ist diplomierter Sportwissenschaftler und Ansprechpartner für alles zum Thema Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Am morgigen Dienstag, 19. März, um 19.30 Uhr lädt er gemeinsam mit dem Innkaufhaus Wasserburg zu seinem dortigen Vortragsabend ein: **BEWUSST GESUND** – so lautet sein Thema ...



Der Schlüssel zu Allem, das sei, mehr Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst zu nehmen. Sich seiner Selbst bewusst zu werden – um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Ein erster Schritt kann sein, der Ursache von Symptomen nachspüren und nicht nur die Symptome zu bekämpfen.

Darum geht es Jens Worg an diesem Abend im Wasserburger Innkaufhaus.

Als Mediator zwischen Körper und Geist – möchte er dazu anregen, die Symptome des Körper besser lesen und verstehen zu lernen.

Darüber hinaus zeigt er auf, wie selbst auferlegter Leistungsdruck in Arbeit, Freizeit und Familie die Gesundheit negativ beeinflussten. Um diesem Teufelskreis zu entfliehen werden einfache aber wirkungsvolle Lösungen vorgestellt, um

Freude, Glück und Gesundheit ins Leben zu bringen. Jeder Gast bekommt dafür beim Einlass ein einfaches, aber effektives Hilfsmittel zur Hand.

Es sei erstaunlich, wie groß der Einfluss von Gedanken, Sichtweisen und der Lebenseinstellung für das Leben ist, so Worg.

Der Abend soll helfen, die eigenen Lebensmuster zu erkennen. Nicht von heute auf morgen, sondern in einem ganz eigenen Prozess. Um bewusst gesund zu sein, zu bleiben oder zu werden.

Eintritt zum Vortrag: 15 Euro.

Anmeldung und Infos unter kontakt@jensworg.de oder 0170-9878829